[illegible] ঘোষণা

[illegible]

[illegible]

অঙাং য়োকপা

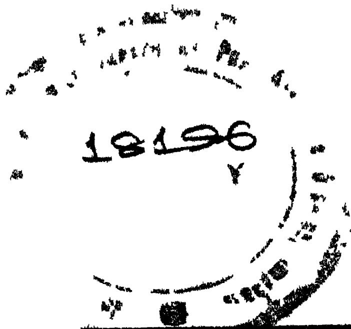
৺যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ
আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রি, নেচর পেজ।

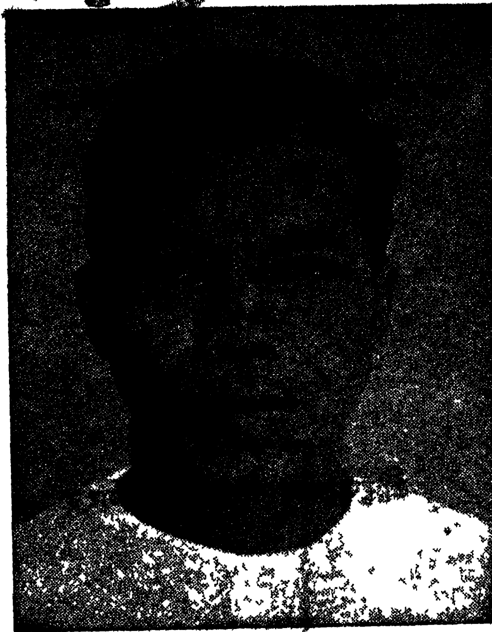
অহুমশুবা কোংবা
১৯৬৭ ইং

কোংজবা :—
শ্রীতেলেম চিত্তরঞ্জন সিংহ

ফংফম :—
ও: কে: ষ্টোর
পাওনা রোড, ইম্ফাল।

নম্ফম :—মনিপুর গীতা প্রেস, শিংজমৈ—ইম্ফাল।





৺যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ

য়াহৌরোক্

অঙাং মতৌ করম্না য়োকদগে হায়বা মরমদগী তমখিরবা লায়রিক কয়ানা নাত্তুনা শিখিবা শিংথানবা ওবা নত্তে। অঙাং য়োকপা হৈত্তবী মমানা মচাগী য়েক্কবা ওইবা মরমনি। পিঞ্জ পিথক অমসুং কম্লা বেথা, নারকলগা করমনা সেবা তৌগদগে অমদি মাইবা ডাক্তরগী মতেং লৌদনা করমনা লায়রেংগুদগে হায়বগী মরমদা অকাওবা ডাক্তর অমসুং পণ্ডিতশিংগী মত লৌজহনা ইজরি। খজিল্লুরবদি অঙকপনি। বন্দা লৈবা শা উচেকনা য়োকপা চায়োক্তি করিমতা শোয়দে হায়বা য়াই। অহুবু জ্ঞান লৈবা মীওইবনা চোকশিন্না য়োক্লিবা অঙাংনা নাম্নি য়েকলিবা মরমদি—মমা মপাগী শেয়াঙ্গবা য়াথলদগীনি। অয়ান-বশিং অহু থরদা ওইরবসু চুমথোকপা য়াগদ্রে। থজ্জহুনা লাইরিক মচা অসি ইজরনি। অরান অশোই য়াওরবসু তাকপিজনা চুমথোকপিগনি নিংজৈ। ইতি—

লাইরিক লেংবা।

অনিশুবা খুৎনম

ইংশোক ১৯৫১ দা তৌখিবা "গান্ধী মেলাদা" ন্যাচর কিওরগী লাইরিকশিংদগী থোইনা হেন্না পাম্নখিবদগী "অঙাং য়োকপা" কৌবা লাইরিক মচা অসি য়োনবা ওকখিদে অমসুং লৈহৌব, কংহৌদবা কাংবুনা নিংবা কায়রহোই। মরম অচুনা লাইরিক মচা অসি অমুক হন্না নমজবনি। লায়না কয়াগী লাইওং অমসু লায়য়েংসু হাপচনজরে। ময়ামগী উৎসাহদগী মতুংদা অসিদগী হেন্না চাওনা ওন্বা ঈশ্বরদা প্রার্থনা তৌজরি। ইতি।

লাইরিক লেংবা

অহুমশুবা খুৎনম

লৈখিদ্রবা ঐগী ইনাও ৺যোগেন্দ্রজিৎকী "অঙাং য়োকপ" হায়বা লাইরিক মচা অসি থাইনা পামবিহুনা ওঃ কেঃ ট্রেঁ তোয়না হংলবা অমসুং মচু য়াম্না কান্নবা ফংই হায়না ময়াম্না তাকপিবদগী অমুক হন্না ছাপা তৌজবনি। ছাপাগী মমল চেগী মমল হেনগৎলকপা মরমনা হান্নগী মমলদগী শিকি অমং হেনগৎচবগী ময়াম্না তাকপীগনি নিংজৈ।

আবীর সিংহ

কচ্ছবা

শ্রী

শ্রীমতী তোম্বীমচা দেবী তেলেম ওংবীগী
মথুত্তা ঃ—কচ্ছবা।

ইমা—খা তরা নাওপুরকপদা
পুক্লিং হকচাং ৱাখিবী
অৱাম মৈচাক খাংবদা
কপ্পগী খোঞ্জেল তাবদা
নখাদা কোন্দুনা থেমখিবা
অমৃত খোমলাং ইনখিবা
ইমা ! নংগী লম্মনদি
লোইরোই পুনশি শিমনা।
নারক য়েকলকপা মতমদা
থৱাই ৱাখিবা মৱমনা
অহিং মিশেং খাংখিবী।
লৌশিং থাওমৈ থাব্রিবৈ
পাগল লৈব্রিবৈ মতমদা
নচাগী নিঙাইনা ওৎখিবী
হে—ইমা অপোকপী
লৌবীয় নচ্চাগী খুদোলপোৎ।

নচ্চা—

৺যোগেন্দ্রজিৎ সিংহ।
তাং ২২।৯।৪৭ ইং।

হিরম লামাই

অঙাং করম্না য়োক্কনি ?

মচাবু মতৌ করম তৌনা য়োক্কদগে হ'য়বসি য়ুম্বাল লোনগী মরু ওইবা থোদাং অমনি। হকচাং কায়াৎ ইন্দ্রি পুম্নমক ইনৌ নৌরিবা অঙাংবু অপেৎপা নৈখোমগুম, অশাবা য়োৎকুম শেমনিংবা মওংদা শেমগৎপা য়াবা মতমনি। তিনজেল লাইচেন্দনা মশা মউ ফবা অঙাং অমা ওইনবতা নত্তনা পুকচেল, খোইজেল, লমচৎ মরিল পুম্নমক চেকশনবগী লোয়নন মমা মপানা শেমহৌদ্রবদি তুংগী আশা পুম্নমক কায়হনা তোকপা কোঙ্গাইনি। অঙাং য়োকপগী ত'রদি মপাদগী মমানা মরু ওইনা চেকশনফম থোকই। মরম অহনা মমা খুদিংমক্তা থংদবা য়াদ্রবা মরম থরদং শমপৎনা ইজরি। নারক য়েক-লকপা মতমদা তুংশিরবা মচা মওবু মাইবগী মতেং য়াওদনা করম্না লাইয়েংগদগে হায়বগী মরমদা পৃথিবীগী ফাওরবা ডাক্তর অমস্তুং ন্যাচর পেথশিংগী মত লৌহুনা লাইয়েংগী রাস্ত হাপচরি। য়াম্না মুম্না রাখল তৌবিরগা লাইয়েংশিং অসি নিংথিনা পাবিহুনা শিজিন্নবিরবদি তমথিরবা লায়না কয়া কোকহনবা ঙমগনি হাইনা আশা তৌজে।

য়াম্না মম্বা, তুংশিং তুংশা চংদবা, য়াইমৈগী মৈখু থুবা ইম্মুংদা পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংবু থম্বসি য়াম্না লানথুবা হিরম অমনি। অহলদগী অঙাংনা হেন্না অশেংবা তুংশিং তুংশা দরকাররনি। মরম অদুনা চাবোকপীনা লৈগদবা রাংগোল শংদি মিহুৎথোং নিংথিনা ফাৎপা, তুংশিং তুংশা নিংথিনা ফংগদবা, লৈমায় কংবা মফমদা ওইগদবনি। অয়ুক অতুনবগী অমেংবা তুংশাদা অঙাংগী মহোংদগী হৌনা মথ মথং নাক-য়েং নংগল কোক্তি য়ৈহন্দনা য়াহৎলবদি হকচাংদা লৈবা মহাওগী শরুক অদু শোঁদোকতুনা তুমিংকী মৈশাদা যাওবা অলট্রা ভাইলেট কোবা মঙালনা য়ৈরগা ভিটামিন ডি কোব মচাক অদু মরাং কাইনা ফংবা মরমনা শরু শয়াং যাম্না ফবা কুচু কুমেন ফজবা অঙাং অমা ওইগনি। অশেংবা হঙ্গাম থাও অমদি কোডলিভার ওইল তৈবিদুনা অস্রম্না তুংশা য়াইবিররবদি নোই পেন্দবা মশা শোকপা অঙাং কয়া য়াম্না থুনা মশা ফগৎলি।

লুম্বু শাবা ঈশিংনা য়াম্না থুনা পরপ পরপ তোদুনা নোংমদা য়ামত্রবদা ২ রক্তদি ইরুঙথোকপিগদবনি। মরমদি হকচাংগী তুখোং ফুল্লবদি অঙাংগী ইন্দ্রি কায়াৎ পুম্নমক নিংথিনা মথৌ তৌবা ঙমদতুনা হকচাং চাওখৎলকপদা য়াম্না থিল্লি অমসুং লায়না কয়াসু নারকপা য়াই।

অঙাংগী লায়না অয়াম্বগী হৌরকফমদি শেরান্নবা পিজ পিথকপিবদগীনি। মরম অদুনা পিজ পিথকী মরমদা য়াম্না

চেকশনগদবনি হেক কম্লগ মরম ইথি থিদনা খোম হেক ইনশনবসি চাউরবা দোষ অথনি। অঙাংগী পিকলবা চাকথাও অমদি চাবা ভুমনবা ইন্দ্রি পুম্নমক মপাঙ্গল শোল্লিকো হায়বসি থক কাউরোইদবনি। গর্ভদা লৈরিবৈদগী হৌনা মমাগী হকচাং চাহুনা চাউরকই হায়বগী মর:না মচাবু—ম= মমা; চা=চারকপা হাইহুনা মমা কৌরিবনি। মমাগী খোমনা মচাগী অশেংবা মহৌশা লাইরেম্বীনা পিবা চিঞ্জাকনি। অহুবু চাবা ভুম্বা ওমদনবা পংপি পিথকলবদি মরাল লৈজদবা অঙাংবু মমানা নাইনবনি হায়বদা হায়মনবা থোকলোই। মমাগী খোম ইনবিবা মতমদি নোংমগী পুং ৬/৬ কায়না ৬ লক অমসুং কনা কনাগুম্বা ডাক্তরশিংগী পুং ৪/৪ কায়না ৪ রক পিথকদবনি হায়নৈ। হেক পোকপদা ঙাইরিবা অঙাংদদি পুং ১০ কাওবা খোম পিথকপা ফত্তে। (Sure Son & Healthy one page 46) অহিংদি খোম করিমত্তা পিথকত্তবনা কৈ। খোমগী মত্তা ঈশিং পিথকপনা অঙাংগী হজম শক্তি কলহল্লি। খোম থোক্তবী অমসুং য়াম্না লিকপী মমা ওইরবদি য়াম্না চেকশন্না অরানবা চিঞ্জাক চুমথোক্তুনা লায়য়েংগদবা ওই। খোমনৌবী হুপীবু ঙা অযাইবা, ঙামু অরৌবা থরগা চগংগতা পিজহুনা থম্বসি য়াম্না ফল্লবা চিঞ্জাকনি। মনামশিং, শঙ্গোম, কমলা, চম্প্রা, কিহোমনচিংবা হৈরা মরাং কায়না পিজগদবনি। (অকুপ্পা চিঞ্জাকী রাদি ঐনা ইজবা চিঞ্জাক্তা পাবিয়ু) মমাগী খোম থোক্তপা মশা ফবী খোমনৌবী অমগী খোম চাং নাইনা পিথকপা থাইদগী হেন্না ফবা উপাইনি।

মতুমক য়াম্না জুগোৎ চাত্রবদি শঙ্গোম নত্রগা হাযেং মখোমগা ইশিংগী শরুক অনি ওইহল্লগা খোহি থরদং য়ানহুনা নোংমদা পুং ৩/৩ কাম্লনা চয়োল অনি ফাওবা পিথকপা য়াই। মতম কুইনা তিনদা হাপ্তুনা য়োল্লবা কোনডেন্স মিল্ক অমদি অতৈ মীরৈবাক্কী লল্লোল পোৎ ওইবা অচা পোৎপু অঙাংদা কৈদৌডৈদস্লু পিথকপা চুমদে। মরমদি মখোই পুম্নমক অদো শেন্দোং পাম্বা মীনা য়োনবা অমদি পুমলবা পোৎনি হায়বসি থক কাউরোইদবনি। অতুগুম্বা থুৎশেমগী শঙ্গোমদা এসিড হেন্না য়াওবদা নত্তনা টিনদগী পোকপা হু অমসু য়াওগল্লি। করিগুম্বা মতমদা অঙাংনা খোম অফম্বা হেক হেক হন্দোকই। মতু কোরুবা উপায়দি শঙ্গোম পিথকপা অঙাং ওইরগা শঙ্গোম অতু ভৌরগা মপাল কাবা লৌখোক্কদবনি। অমসুং বার্লি চামচ অমরোম ঈশিং ছটাক অমারোমদা য়াল্লগা শঙ্গোমদা য়ানহুনা পিথকপা কান্নগনি। পিজ পিথকপা মতমদা অঙাংনা থকনিং-ঙবদা থক নম হাহুনা ইনশল্লোইদবনি। অনাবী মমানা হিদাক লাংথক চাবী অমা ওইরবদি কৈদৌডৈদস্লু অঙাং অদুদা খোম ইল্লোইদবনি। মরমদি মমাগী খোমদা হিদাক্কী মহু য়াওই হায়বসি কাউরোইদবনি।

মাংবা রৈথৎকনবী মমাগী খোম মচানা থকলগা মচাগী মশা য়াম্না শেংদে। মরম অদুনা মমাসু মাংবা লিকলবদি নিংথিনা মাংখোকপা য়াননবা উপাই অমা তৌগদবনি। অলিভ

ওইল (চারফলগী থাও) চাক চারমদাই অমস্থং তুমলমদাইদা চামচ অমমমদং লেক্ক্না চাবা য়ায়া কায়গনি। থৎন চৈনহুনা পুক্লিং য়ান্না মুংঙাইত্রিবৈঙ-চিন্তা য়াম্না তৌরিবৈঙদা অঙাংদা থক থোম হৈনবিবা ফজে। মরমদি চিন্তা তৌরিবৈঙদা মমাগী ঈ অত্রু হু কারিবনি।

নোংমগী পিথক্কদবা চাং

অমসুং মতম।

—:(0):—

অঙাংগী চহি ফুমিৎ	শঙ্গোম আউন্স	ঈশিং আউন্স	খোহি নত্রগ মিল্ক সুগার	চৈ—মহি কমলা নত্রগা চম্প্রা
২-৬	২½-৩		১	
৭-১০	৩½-৪	৭½		
১১-১৫	৪½-৫	১০	২½	½ চা।চ মচা
১৬-৩০	৬	১২	৪	½দগী ১ কা-ওবা
থা ১	৬-৭	১৫		
,, ২	৯-১০	১২	৫	১
,, ৩ ৫ কাওবা	১২-১৪	১৪	৬	২
		১৫	৭	৩-৪
			৮	২ চামচ অচৌবা
৬-৭	১৮-২২	১০-১২		
৮	২৪-২৬	৭-৮	৮	২½
৯	২৮	৭-৮	৮	৩-৪
১০	৩০	৫-৬	৮	৩-৪
১১-১২	৩২		৮	৩-৪

———

নোংমদা ৪রক পিজগদবা চাংনি। মণিপূরগী অঙাংদি ময়া হোৌবা হোৌরক্লবা সুপানা থা ৭ সুপীনা থা ৫।৬ তা চগুমনৈ।

মহৌশাগী নিয়ম মুন্না খল্লুরবদি শায়রবা ওয়রবা মন্না হৌরক্লবা মতম চপ্তুমবগদবনি।

চহি ৯ দগী খা ১৮ হায়রবদি চহি অমগা খা ৬ কাওবগী মল্লংদা অঙাংগী চারা অহানবা হায়রবদি অমুক্কী চারা রানবদি মমাগী খোম নত্রগা শক্লোমনা মবুক থন্না পিথকপনা খ্বাইদগী হেন্না কবা চিঞ্জকনি হায়রবা চিঞ্জাকী মরমদা মুন্না খংলবা পণ্ডিতশিংনা লেপনৈ। থংনবা চরানা শক্লোমগা কমলা নত্রগা চপ্ত্রা কিহোম মহি লক্কোইনচিংবা হৈগা পিজবা। খোমগক-লাই চুবা, ময়াং কংবা অঙাংদা লোক চেপ্ত্রবদি লক্কোই অমসুং কমলা পিজরবদি অঙাংগী মখা থুনা নোয়খৎলি। অহুম শুবা চারানা শক্লোম ভাক্তা পিথকপা। চহি অনি শুক্রিবা অঙাংদি চনাংগী শরুক অসি নিংথিনা তুপ্পা ওমদে; ময়ম অহুনা য়াম্না মুন্না ভৌত্রিবা শক্লোম নত্রগা লিকলিদা হাপলগা ঈশিং অশাবদা লুপ্তুনা শাহল্লগা পিথকপনা থুনা তুপ্পা হেল্লি। ময় হৌরবা, চহি ২ হেল্লবা মতমদা বাল্লি চৌথনন চিংবা থুনা তুমগনবা য়েংহুনা মথং মথং পিজরক্কদবনি। চানচিংবা ময়াই কাবা পোৎ থক পিজরোইদবনি।

কপ্পা থেম্বা।

——ঃ(০)ঃ——

মমানা অঙাংগী কপ্পগী মরোল মুন্না থিগদবনি। করি মরমগী কপলিবনো হায়বদু থিরগা কপ্পা থেম্বীগদবনি। মরম ইথি থিদনা খোম হেক ইনশিনবা হৌনদে। কপ্পগী মরোল খংনবগীদমক মখাদা মরম খরা ইজরি।

১। ফিবম ফিহুপ অমত্তুদা কুইনা হিপ্তুনা লৈরবদি মুংঙাই-রক্তুনা কপলকই। মাদু ওইরবদি মুংঙাইগদবা মওং অমা য়েংদুনা শেম্বীগদবনি।

২। ফি থানা কুপশিনবিদুনা থমলগা লুমথরক্তুনমু কপ্পা।

৩। মথি ময়ুং চিংোক্তুনা মুংঙাইত্রগমু কপ্পা। থুনমক ইরুজখোকপিদুনা মফি মরোল অনৌবা নিংখা হোংবিগদবনি।

৪। চাবা থকপা তুমদ্রগা মবুক মুংঙাইত্রগা মখোং মপুং কাওদুনা কপ্পা। খোইদৌগী য়েত্তগী হৌনা মখকলোমদা অমুম শুবিরগা ওইরোমদা নাম্থবিরগা কপ্পা কৈ। অহুম তৌরবদি ঈশিং অশাবদা চম্প্রা নত্রগা কমলা মহি খরা য়াল্লগা মরক মরক্রা পিথকলবদি মুংশিং থুনা তুমই।

৫। মুংশিৎ মুংশা য়াম্না য়ৈরগমু কপ্পা,

৬। মবুক লামসকপা মতমদসু কপ্পা।

নোংমগী ৪রক পিজবগী মতমদা কপ্পা ওইরবদি মপুংফানা অঙাং অদুবু কপহনবা কায়ে। মরমদি ঃ— অঙাংনা মখোং

মথুৎ কাউহ্নুনা কপ্পা মতম অসিদা থবোম্বীগী শাক্তেন ওই বনা চাবা ভুম্বগী শক্তি য়াম্না হেনগৎলি । মশা কবা অঙাংদি মথুৎ মশা য়াম্না লেংই । য়াম্না লেং ওৎপা অহুনা মথোয়গী অক্ষবা শাজেন অমনি । অমরোমদা ইতুক তুকথনা লৈবা অঙাং অহু মশা শোক্লবনি হায়না লৌগদবনি ।

তুম্বা মতম

মশা য়াম্না শেংলিবা অঙাংদি নোংমদা পুং ২১ রোমদি তুমই । ঙমবমথৈ অয়ুক্তা শুমহুনা তুমহনলোইদবনি । অয়ুক সুংথিলদা তুমহনবগী শরুক্তা অহিং মতম শাংনা তুমহবনা মশা ১সুং লৈমিন্নরিবা ইমুং মনুংগী কাওবা তুম্বা কাইহন্দে মরম অনিমক্তা কারৈ ।

অঙাংগী তুম্বা য়াবা মতম

পোকপদা	ঙাইরিবা		গড়দা	পুং ২১ — ২২	কাওবা
থা	৩		,,	১৯	,,
থা	৬		,,	১৬	,,
চহি	১	৫	,,	১৪	,,
	৫	৭	,,	১২	,,
	৭	১০	,,	১০	,,

অঙাংনা মুঙাইনা তুমজরিঙৈদা কৈদোঙৈদসু তুম্বা

হৌদোকপিরোইদবনি। মহোশা লাইরেমবীনা তুমলিংঙৈ মতম অসিদদি ইশ্রি পুম্নমক্কী অরানবা চুমথোকতুনা হকচাং শেমগৎ শাগৎনবা কননা হোৎনবা মতমনি।

শাজেল

—:০:—

মথক্লাই মুংঙাইনা শান্নহুনা লৈরিঙৈদা মমানা মচাবু শাজেল কয়ামুক তৌহনবিহুনা হকচাংগী ইশ্রি কায়াৎ কয়া ফগৎহনব য়াই। মপাম্বোম অনি অহু পায়বিহুনা হায়দোক হাইজল শান্নবিরগা থবোম্বীগী ১স্তুং ফিরাকী অফবা শাজেনা অমা ওই। মথোং নামা নামা পায়হুনা অমুক থুশচনবিবা অমুক তিংথোকপিবনা চাকথাও ১স্তুং থিবোং থিরিনগী অফবা শাজেল অমনি। চৎপা থর থর হৈরকপা মতমদা ময়াংলেন চুমনা ফিবম চানা মথোং থাংবা তম্বীগদবনি। উপপা হৈরকপা ইরোইবগুম শান্নরকাবিবা অঁদুম্ব অঙাংগী ফরবা শাজেল অমনি। পোৎ পায়শনবা ১স্তুং চিংহুনা শান্নরিবা পুমনমক অহু মহোশা লাইরেম্বীনা অঙাংগী শাজেল তৌবা মতম য়োরে তাক্লুব ন।

চাওখৎলকপগী মওং

—:০:—

মখা করবা অঙাংদি থা ১৮।২৪গী ক্যাওবগী মথুংদা লম্যাই লেম্ফ (Fontanelle) মেনবা লোই। থা ৩ দগী থা ৪ ক্যাও-বগী মথুংদা মকোক পুবা ঙমই। থা ৬ দগী ৭ ক্যাওবা ময়া হোবা হৌরকই। থা ৯ দগী ১২ ক্যাওবগী মথুংদা কম্বা ঙম-লকই। চৎপা হৈরকপনা থা ১২।১৮ ক্যাওবগী মথুং দা ১সুং ঙাংবা শকপ হৈরকপা চৎহি অনিগী মতুংদা—।

মমানা খংদবা য়াদ্রবা হকচাঙগী মওঙ

মৈশা—মহৌশানা লৈকম থোকপা হকচাংগী ইনিলদি ডিগ্রী ৯৯.৮ ফারমাহিটনি। পোকপগী মতুংদদি ডিগ্রী ৯৯. ফারমা হিটতা হন্থখি। অসিদগী হেন্না হন্থখিবস্থ য়াওই। হেন্না হন্থখরবদি ইশিং লুমবু শাবনা হিগা মৈবরা নত্রগা ইরুক্ত-থোকপিরবা থুনা তৌবিদ্রুনা লুমনা থমবীগদবনি।

থর্মোমিটার য়েংবা :— হকচাংগী মৈশা য়েংনবগীদমক "থর্মোমিটার" কৌবা যন্ত্র অসি শিজিন্নবা মমা থুদিংমক হৈজম থোকই। সনাহিদাক তুংদ্রুনা লৈরিবা অদোমদা লুকথরগা

থর্মোমিটারগী মতোম্দা থুৎনা কল্লা পাইছনা কৎ কৎ কন্থগদবনি মতুনা মথোং ডিগ্রী থারিবা অতুগী মথাদা পুল্লপ তুংছনা লৈব কাওবা কন্থরগা শেগ্রাকপু কীনা তৈথোক্না মিনিট ২ কাওবা চপ্পুনা থমলগা ডিগ্রীগী চপ চাবা থংবা ভমই। করিগুম্বা শে- গ্রাক্তা য়েংবা পুদোং চাত্রবদি লৈ-খাদা মিনিট মথাই অমা নত্রগা অমাংথোংদা থিংজিল্লগা য়েংবা য়াই। মতুমনা য়েংবা ভারবদি শেগ্রাক্তা য়েংবদগী ডিগ্রী অমা হুম্বনা পাগদবনি। পুং ১।২ গী মন্থুংদা থর্মোমিটার অমুক হল্লা হল্লা য়েংগদবনি। য়ে বা লোই- রগা ঈশিং অয়িংবদা শাবন সোডানা নিংথিনা চামথোকদবনি। ডিগ্রী থুদিংমক্তা কা ৫।৫ থোক্লা থাইছনা লৈই অশাংবা অমমম চিংছনা লৈ। কা অমমমদা পোইন্ট ২।২ লৌগদবনি। তৈশ্লে য়েকপা মকম 97·6 F হায়বদু মহৌশাগী লৈকম থোকপা মৈশা নি। মতুদগী হেনগৎলক্রবদি ডিগ্রী কাথৎলে হায়না থংগদবনি। ইংথরবদা ৯৬ শারবদা ১০৬১০৭ দগী হেন্দে।

স্বর অমস্থুং মিহুল—মিনিট অমগী মন্থুংদা পোকপদা ভাইস্নিবা অঙাংদি ৩০ দগী ৬০ কাওবা হোল্লি অত্থগা থুদাং মিহুননা ৯৩৭ কাওবা, থা ২ কাওবা হুল্লি। থা ৩ দগী থা ৬ কাওবগী মন্থুংদা ১২৮ থা ৭ তগী ১২ কাওবদা ১২০। চহি ২ দগী ৫ কাওবদা মিনিট অমদা ১০০ গড়দা হুনগদবনি। মিহুননা ৪ রক নত্রগা ৫ রক হুনবা মতমদা শোরনা অমুক হোনগদবনি। অতুদগী কাইরক্তুনা মিহুননা ২ নত্রগা ৫ হুক্তিভৈদা শোরনা অমুক্তং হোল্লবদি অঙাংগী মশাদা থবোম্বীগা

মরি কৈনবা লায়না অমা নত্রগা অভোপ্পা অকাইবা নিয়ম অমা কৈরে হায়না খ'নগনি। গডগা ছুনগদবা মিছুন অমস্তুং শোরগী ক্বিবম য়েংবগুমনা চকচাংগী মৈশাস্তু য়েংগদবনি। ছুনকম থোকপা মিছুনদগী হেন্না ছুল্লিবা মশিংগী ম'র মরিনা দিগ্রী অমমমগী অনুমান (Ratio) লৌগদবনি। শোর হোনবদা অকাইবা কৈরে হায়না খংগদবদি মবেংজুম শুপচন্দুনা মথবাক ব্রাংখৎলক্লগা মন'তোন লাওনা কন্দোকত্তুনা শোর হোল্লককবদি থুৎন' তপ্পা মবুক্তা থমত্তুনা ঘ'ডিগী সেকেণ্ড কাট'গা চান্নত্তুনা যুম্না যেংগদবনি। মহৌশাগী নিযমদি শোর হোনজনবগা চ'ইহাক লেপলগা অমুক হে'দোরক্কদবনি। মতু তৌদত্তুনা হোনজনবদা য়ানা হোনজল্লগা লেপলগা হোন্দোক্-বক্লবদি অমস্তুং শো'র .হানবগী চাং কাইরবদি কত্তবা থুদমনি হায়না লৌগদবনি।

লায়না

অঙাংমা মশা শৎত্রগা তিকনা নায়বনি হায়না হেক লৌব'সি অয়ানবা দোষ অমনি।ময়ম ইথি থিদনা শামু লস্বেল, কালিন্ত্রিংনা কেক্কোশিননচিংবা ছিদাক মকোক্তা পং-থোম থোমজিনবা অয়ানবা নিয়মনি। সেপ্টিনাইল, শওম মশিং-খা অম'দ ছিদাক লাংথক পাংতৌ তৌশিনবদগী জীবনী শক্তি

মাংহুনা হিংনাকী মহুনা লায়না ওন্দুনা শিখিবা অঙাংসু কোঙাইনি। উনশা নৌরিবা অঙাংদা মশা থুর শাগৎলক্লগা কুপ্রী থুংলমগনি হায়হুনা অমাংখোংদা ফাকতোকতুনা য়েংলগা মোনশুমদা য়েতুমনা হন্দোকপাসিসু পুমলান লানবা মাইরা অমদি মমা মপাগী চাউরবা দোষ অমনি। চাওরাকনা ভাব তানববা অনাবগী লায়ওং থর মথাদা ইজরি।

অনাবগী হৌরকফমগী মমাদি অমা অমা ওইরবসু য়াই মপাদি পিজ পিথক লানবদগী পুক্তা নারকপনা অথোইবা মরমনি। তুমদবা পোৎনা মবুক্তা কুইনা লৈরগ অমদি থিক্সিন্দা শাগৎলকতুনা (Fermentation) ওইরকতুনা সুংশিং কারকই অমসুং মবুক্তগী হৌনা মশা শাগৎলকই। মতম অসিদা চারা লানবদগী ওইরবসু নত্রগা মশাদগী পোকপবু ওইরবসু নত্রগা মপান্দগী হিদাক লাংথক শিন্নবদগীবু ওইরবসু লৈকম থোক্তবা মচাকশিং অদু মহি লাংনা অমাংবা থোংলোমদা পুথরকই নত্রগা ময়ুংলোমদা থোরকই। মতম চুপ্পদা মহৌশা লাইরেম্বীনা হকচাং কায়াত্তা দরকার ওইদবা পোৎ মথৌদি তাম্থোকতুনতা লৈরিবনি। মচিন ময়া শোকলকতুনা শোর নমথিরকলিবা অমদি মরৈদা শরৈবানচিংবা কারক্লবদি মহৌশা লাইরেম্বীনা (Toxic) কত্তবা মচাক ময়াম মপান্দা পুথোকনবা তৌরিবনি হায়না থগদবনি। মতম অসিদা য়ামনা পুকনিং চংগদবসি অঙাংগী অমাংবা লিকপরা লিকতবরা হায়বসি য়ামনা মুন্না চেক্শননা য়েংগদবনি। করি

গুম্না অমাংবা লিক্লমদি মাংখোক্লবা উপায় তৌগদবনি। কনা কনাগুম্বনা পান্না মানা মখোক্কা য়ুবি থাও তৈরগা শৌজখোংদা থিংজিন্দুনা য়মলগা মাংখোকংলি। নত্রগা ঈশিং লুমবু শাবনা অমাংখোংদা পিচকারি কাপত্তুনা থিরিন শেংদোক্টৈ। অনিমক চেংকশিন্না হোৎনরবদি কন্নিমত্তা কাইদে। চুমনা ঈশিং ইচমদা কি অমা লুপন্নগা চনিংদা পুংথাই অমাদোম থোমলবস্তু মথনতা নিংথিনা মাংখোকরকপা য়াওই। ঈশিং খোংদা জুগোৎ চাত্রগা লৈশৌ লৈপাকনা পেৎহলগা চনিংদা কংলা তৈরা কংলা তৈরা তৌরবস্তু ঈশিং থোমবগী কল অহু ফংগনি মাংখোকহনবদা নত্তুনা থিরিনগী অশাবা চুপখোক-থিবা মরমনা থিরিনগী মথৌ (Peristatic movement) নিংথিনা পাংখোকলকত্তুনা পুক্কী লায়না অয়াম্বা ফহল্লি। নত্রবদি (ডাইরিয়া) থিবুম ফাইবা নত্রগা ঈতোলনচিংবা তমথিবা লায়না ওললকই।

ঙৌ পোম্বা

অয়াম্বা মকমদা অহানবদা লাইহৌ তৌগল্লি। খুমিৎ ২।৩ নিগী তুংদা ঙৌদা (parotid gland) চুখেক অহুম নাইনা পোমখোক্লকই। নাকোং মথা ফাওবা য়োনা পোমখোক্লকই। পোমলিঙৈদা নাই। শাইত্তুনা চাবদা নাগল্লি। অঙাং অমদা অনিরক তৌগনদে।

খোইদোক্না শাখিবা অনাবদি ওইগনদে। তোইগুম্বসুং য়াম্না লোনগনবা লায়নানি। অনাবশিংগী হোৎরককম শেন্নান তুন্নান পিজ পিথক তৌখিবদগীনি। চয়োল অংগোমদগী হেন্না নাগন্দে।

লায়য়েৎ :—ঈশিংদা কমলা মহী য়াল্লগা পিথকতুনা চারা হেনবা। অপোম্বা মকমনা ঈশিং পুং ২ | ২ কান্নবা অশাবনা মিনিট ৫ অফ্টিংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবা।

ময়া হৌবা মতম

অঙাংনা ময়া হৌবা মতমদা মহৌশানা নাগল্লি। মথী মহী লাংনা ফাইবা, লোক থুংবা, যুগ্রী করি করিগুম্বদা য়াম্না কনশিন্না নাই। পিজবদা য়াংখিবা ভিটামিন অমসুং চিঞ্জাকী ওইবা ধাতু (mineral salt) য়াংপদগী ময়া হৌবা মতমদা নাগল্লি।

য়াৎ চিৎবা

য়াংথেকপা নত্রগা হকচাংগী শরুক থরা চিংবা অমদি হকচাং পুম্নমক থেক কেনবা অসিবু য়াং চিংবা কৌই। অগ্নাম্বা মকমদা জ্ঞান তাদে। হকচাংগী মৈশা (Temparature) য়াম্না লৈরগদ্রু তোপল্লি। মিৎ ওংথৎপা হকচাং ইতিং তিংবা। মাই ভংবা,

শোর থিংবা, য়া চিকশনবা অমদি কোঙোন শোবনচিংবা অথোইবা থুদমনি। মমা মপান য়াম্না পাথৎকনবা অমস্থুং [illegible] লায়নানি।

লায়য়েং ঃ—শোর ফুন্দনবা মক্তী মরোল কোম্‌হুনগদবনি। মিমিট ৫ দং ঈশিং অশাবদা (থাংবা ঙমনা শাবা) তিংলগা কমুদা হিপহনগনি। মকোক্তা ঈশিং অয়িংবনা হীগা য়ৈগনি।

ঈশিং লুম্বু শাবনা এনেমা ভোথোকপিদুনা অমাংবা লৌথোকপিগনি। পুং ২৪ দি ঈশিং লুম্বু শাবা নত্তনা করিমত্তা পিজ-পিথোকলোইদবনি। পুং ৪। ৪ কায়না ঈশিং অশাবদা লুপলগা শুমোকপা ফীনা য়াংদা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওম্না ওম্না মিনিট ১৮ হীগা য়ৈবিগনি। হীগা য়ৈত্রিবৈঙে মমাংদা কোক্তা ঈশিং অয়িংবনা হংহনগদবনি।

মশানা মথক্তী নিয়ম অসি ঙাকপিরগা মবুক্তা লৈপাক থোম্বীবা অদুগা ঈশিং লুমবু শাবনা এনেমা তৌবিরগা অকবা পথ্য থন্দুনা পিজরবা করি থোইদোকপা থুদোংথিবা থোকলোই। মমা মপানা মিপাইদুনা মকম মরাং ইথং থংদনা পংচা চাশিনবা অমস্থুং স্নুংশা থিদুনা হিদাক লাংথক পংতৌ ভৌশনবদি অঙাংগী *কচাং মাংনবগী মশক্তি।

(মযুং চিৎপা Bed wetting)

অঙাংনা মশানা করিমতা ভাব তাদনা কমুদে, মযুং চিৎপা অসি লায়নাগী মমুং চল্লি। শিংলি শোল্লগা মসি তৌগল্লি। হকী ঈশিংদা এসিডনা হেল্লগম্ তোগল্লি। অসিগুম্ব অঙাংশিংদি লোংনা হিল্লা তশীগদবনি।

অনাবগী হৌরককম বিগদবনি। অরানবা চিঙ্গাক চুম-থোকপিগনি। অশিনবা হৈ পিজরোইদবনি। ভুমত্রিকৈ মঘাং পুং ২ রোমদা অঙাংগী পিজ-পিথক পুন্নমক লোইথোকপিগদবনি। ঈশিং লুমবু শাবনা এনেমা তোথোকপিয়ু। ঈশিং অয়িংবনা মিনিট ১০ | ১৫ দং থোংদি চোৎহন্দনা থোইদো ফাউবা থুমহন্দুনা তিংবিয়ু। কমলা নত্রগা কীহোম মহীনা মবনা পিথকপিয়ু।

থি—মুমিৎ নিনিদা শাইরিবা অঙাংগী থিদি পিস্তগী শরুক (Bile) অমসুং হাও (mucus) কী শরুকনা অয়া-ম্বনি। মুমিৎ ৩ নিগী মতুংদদি নোংমদা ২ দগী হেন্না ফাইরকই। মহৌশা লাইরেম্বীনা অহানবা অঙাংগী চিঙ্গাক হেক পিদে। মমাগী থোম অতুগী শরুক অয়াম্বা অহানবদা হকচাং য়োক-থৎনবা চিঙ্গাক পিদে। কলোষ্ট্রম (Colostrom) কৌবা খিবোং খিরিন শেংদোকনবা, জোলাপকী শরুক য়াওবা, মহি মচু নাপু মানবা অমা য়াওহল্লি। হায়না খিবোং খিন্নিন্দা অঙাংগী চিঙ্গাক্তি মহৌশা লাইরেম্বীনা অদুম য়াওহল্লকই। মরম অদুনা কেগে থাও (Costor oil) নচিংবা মথি ফাইদোক্নবা পোৎ, পোকপা নোরিবৈদা পিজরোইদবনি।

য়ুং—এসিড হাইফেং য়াওবা মচু ভৌরপ ত্তোব। য়ুং আউন্স ১৬ তগী ২০ ফাওবা হান্দোকই। অহানবা মতমদা আউন্স ½ দগীনা আউন্স ১½ ফাওবা হাল্লি। থা ৬/৭ শুবা ফাওবদদি অসুম অসুম হেনগৎলকতুনা আউন্স ১০ ফাওবা হাল্লকই। মথক্তা হায়প্রিবা চাং অসিদগী য়ামনা হেনন। অমসুং তাথনা হাল্লকলবদি ঈ শং মরিদা নত্রগা মশাদা বের অম। লৈরে হায়ন লৌগনি।

মবুক থিনবা—মখোং ইংলগা মখোং মথুৎ কাওহনা মথুৎ অনিনা মবুক্তা পুসন পুসন্দুনা থংকপ থংকপ কপলকলবদি অয়াম্বা মফমদা মবুক থিনব ওইগলগি। অদুনা অশেংবা ওইরবদি অহানবদা মা শোকনবা ত্তোরপ মথ দা ঈশিং অশাবনা নত্রগা কি মৈদা য়াইবনা মবুক শাহনগদবনি কমলা নত্রগা চম্প্রা মহি থরগা ঈশিং অশাবদা থোইহি থরগা য়ানহনা পিথকপা কয়ৈ। অঙাং নারগা কমলা নত্রগা চম্প্রাগী মশুগ থংদবা মীনা হৈ পীজবা ফত্তে হাইনা থল্লি। মহৌশা লাইরেন্দ্বীনা শেমবা অশেংবা হৈগী মহিদি কিরগা মিলাত্তি অমসুং মীরৈপাক্কী শেন্দোং পামবা কোম্পানীগী হিদাক পীজবদি চিংমত্রিবা, মরম অসি অঙকপনি। কমলাদা অঙাংগী লায়না অয়াম্বা কোরুবা মচাক য়াওরি। (অকুপপা মরোলদি এনা ইজবা চিংগুক্তা পাবিয়ু) তাল চাদবা মৃতয়দা ঈশিং অশাবা কাক্তা প্রিশকুলয়মু ফগনি। হিদাক থাজবা মী ওইরগা

এনশিল শুবগী মহি চামচ অমতংগা খোইহি খরগা য়ানহ্নুনা পিথকপা কায়গনি।

খোং হাম্বা—কাজেন্দা খিৎ তোইনা তৌগল্লি। মরম অদুনা Summer dirrahoea হায়নসু থোল্লি। মহিলাংনা মচু শংদাননা তোইনা তোইনা মাংলকই। মরক মরক্তা ওবসু ওরকই। চিকেৎ চিকেৎ মাংবহ্নুনা ৬/৭ লকুগী হেন্না মাংলক-লবদি অনাবা হেনজনলক্লে হাইনা লৌগদবনি। অনাবগী থাক হেনজলক্লগা মবুক য়েকলি য়েকলি তৌদুনা ঈশিং ওইনা যায়া মহি লাংনা জোর জোর মাংগল্লি।

লায়য়েং—ইহান হায়া পুক্লিং চ'গদবা হিরমদি=থিবোং থিরিন অনাবা অদুদা য়াওরিবা অমোংপা মচাকশিং অদু শেংদোক-পনি। কমলা কংবা মতমদা ওইরগা কমলা মহিগা ঈশিং খরগা য়ানহ্নুনা নোংমনা পুং ২/২ কাননা ৬/৭ লক পীথকদবনি। কংদবা মতম ওইরগা চম্প্রা মহি থোহিনা য়াই।

২। কৈদৌঙৈদসু মাংবহ্নু লেপনবনি হায়হ্নুনা কানি নত্রগা কর্পুরনচিংবা অথাবা হিদাক হেক পিজরোইদবনি।

(১) হিদাক ওইনা পিথক্কে হায়রগা পেরুক মহি চামচ ২দংগা এনশিল মহি চামচ অমতংগা খোহিগা য়ালনগা পিথকউ।

(২) সুংশিহিদাক মনা শুবগী মহি চামচ অমতং খোহি খরগ নোংমদা পুং ৬ ৬ কাননা পিথকপসু কায়গনি।

(৩) চনিং অদু লৈশো লৈপাকী লৈখোমনা কংলা তৈরা কংলা তৈরা তৌবিয়ু।

মথি ফাইবা লেপত্রিমখৈ অচাপোৎ অমত্তা পিজরোইদবনি মরমদি মহৌশা লাইরেংশীনা লৈকম খোক্তবা পোৎমখৈ মপানদা পুখোকলিহৈঙদা অপনবা অমতা তৌরোইদবনি। ঈশিং নত্রগা ছানা মহি (Whey) মরক মরক্তা পিথকপা য়ংগনি। মশা শাগৎলকতুনা করিগুমবা লাইহৌ তৌরক্লবদি ঈশিং অশাবনা মরাংলেন্দ মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওন্না ওন্না হিগা মিনিট ১৮ য়ৈবিয়ু। কঁরিগুম্বা তৌইনা ওরক্ল-বদি বরফ ফংলগা বরফ ফংদ্রগ ঈশিং অয়িংবা খর পিথকপি-য়ু। মকোক ইংহনবা মখোং শাননবা উপায়দি মরাইবক্তা ঈশিং থোমবিরগা মখোংদা ঈশিং অশাবনা হামদো-কপিয়ু।

মখোং মখুৎ হামবা লেপপ্রবা মতমদা খোম নত্রগা শঙ্গোম-নবিংবা মহৌশাগুম পিথককদবনি। অদু নত্রিবমখৈ ইপি পিজদবনা কৈ। শেরাল তুরান পংপি পিজবদগী মবুক অদু অমুককা হেন্না থিনা শোকখিত্রুনা মবুক নাহুনা মৈ শোনবদগী তোলহাও অমদি ইতোলনচিংবা মাংহনা নাগল্লি। মতম অসিদা চিকেৎ চিকেৎ মাংখিবা মরমনা মশা চোকথত্রুনা চিকেৎ চিকেৎ চানিংগল্লি।

ঈতোল—মবুক য়েক্লা য়েক্লা তোলহাও কাইরম্বদগী লায়য়েং ওন্নখিহুনা থিরিন শোকলকপদগী ঈ য়াওনা মাংলকই।

অন্নুমনা মথং মথং অমাংথোং মপাল থোরকপনচিংবা ওইরকই। কাইথেদা লাযরেং ওয়প্রবদি থোইশ্নিন লিনশাং পুমনমক শোকলকতুনা (Perinonytis) পেরোনোটিশ কৌবা লায়না ওরকই।

লায়য়েং—ইহান হানবদ হুমিৎ থুদিংগী থিারল শে'দোকনি। অমসুং ঈশিং অশাবগা অইংবগা ওয়া ওয়া পুক্তা হিগা য়ৈথিগদবনি। থোম থকলিবা নত্রগা চাগুম্বা অঙাং ওইরবসু শঙ্গোম ছানা মহি পিথকতুনা থম্বা য়াম্না কায়ৈ। লকোই অমুনবা মকু মুরবা জাৎ অহুগা মজে অরিবা থুমগা তোৎলগা পুং ৪/৪ কায়না নত্রগা পুং ৬/৬ কায়না পিজবা ঈতোলগী করবা হিদাকিনি।

ঈতোল কাইবা কথ্রবগী তুংদা বালি নত্রগা চৌবননচিংবা য়ামনা থুনা তুমগদবা চিঙ্গাক অমসুং পেরুক চক্ষুং মনামশিং এনশাং নচিংবগী মহি পিথকদবনি। —ওম্বামথৈ ও। অমসুং হুরাই চেংরাই পিজরোইদবনি।

লাইহৌ নত্রগা লাইয়োকগা—

অয়াম্বা মকমদা লাইহৌগী হৌরকক্নমদি মাংবা য়ৈথৎপনা মরুনি। থিরিন্দা থি পন্দুনা মতম কুইনা লৈশিলক্কপদগী থিরিন্দগী মহি চুপশিল্লকপদগী ঙগী ঈচেলদা য়াওথিহুনা হকচাংগী মকম থুদিংদা শনথিহুনা লৈথিবনা ঈদা হু কাইহ্লি। কগুবা ম১াক হু অহু মপান্দা পুথোররুবা হোৎনবদি হায়বদি থিং-য়ুং পুথোকপা ওমত্রবদ টোন্সিক কৌবা হুনা মরম ওইহুনা

লাইহৌ তৌরকই মচিন ময়া নমথিরকই অমস্তুং নৈ থাগৎ-লকই, অমস্তুং মচু শেংদে। লাইহৌ তৌনা তৌনা ওবা অমস্তুং 'খি' কাইরকপস্তু য়াওই। অমস্তুং মবুক্তা করিমতা তাব য়াররক্তে।—

লায়য়েং—ভস্মখৈ থুনা মাংখোক্নবা উপায় তৌগনি। ঈশিং লুমবু শাবা খোইহি থরদং হাপতুনা এনেমা তৌবিগদবনি। অয়াবা মকমদা সোনামুখী ।০ গী মরুমগা থরদংগা কিসমিসকা ফুংলগা ছটাকমুক্তং পিথক্লবস্ত মাংখোকই। মাংখোকহল্লবগী মতুংদা ঈশিং অশাবনা খোং থুৎ নংগল হিংগা য়ৈবিরগা মতুংদা ঈশিং অঠংবনা চনিংদা ওয়া ওয়া খোম-বিগনি। মরাইবক য়াম্না শাগৎলকলবদি ঈশিং অঠংবনা মরাইবক্তা খোমবিরগা অশাবনা নংগল থবাক পাম্বোম মিনিট ১০ য়োম হিংগা য়ৈবিগনি।

গ্যাচর পেথি মওংদি—কমলা নত্রগা চম্পা মহিগা ঈশিংগা তোইনা পিথকপা য়াম্না কান্নে। মরমদি হকচাংগী শেংদবা মচাকশিং শেংদোক্নবা হৈশিং অসিদা য়াম্না য়াওরি। লাইহৌ লেপত্রি ফাওবা করিমতা ঈশিং নত্রগা হৈ মহি পিজ পিথকপা ফংতে। মুংশা য়ামনা থিগনবা মীগীদমক্তা ছানা মহি থরাঙ্গ খোইহিংগা য়াননজুনা পিথকপা য়ামনা কান্নগনি।

লায়থোকপা—অঙাংগী ইন্দ্র কায়াৎ পূয়মক মথৌ য়াম্না কল্লি। মতম অসিদা মহৌশা লাইরেম্বীনা নৈকম খোকপা মচাকশিং অসি থুনা থুনা ভাম্বোকতুনা শেংনা থমনবা হোৎনৈ।

(acute disease) লায়না অহানবা হায়না খোল্লি। অসুমনা কৎভবা মচাক মপান্দা পুখোকপদা তুখোংলোমদা কুপ্রী মচা মচা চোংখোক্লকই। মসিবু লাইকুপ, লাইজাও, কৌজুম ফোরাম লায়ন'চ'বা মমিং তোঙান তোঙান খোল্লি। মতম অসিদা মাংবা য়ৈখৎপা অমদি লাইহৌ লোইনগল্লি।

লায়েংহ—অতৈ লায়েংশুম হায়না মাংবা লৌখোকপা অমসুং ঈশিং অশাবনা মিনিট ১০ মুক্তং য়াংদা হিগা য়ৈ্বিবগা কি অমদা ঈশিং অইংবা লুপলগা মশা পুমনমক খরাংদগী মথবাক কাওবা য়েৎশল্লগা মথক্তা কম্বল নত্রগা শালগুম্বনা ওমশনহুনা মিনিট ২০ দগী ৪০ কাওবা থম্বহুনা তুখোংদগী ফক্তবা মচাকশিং অহু চুপখোকনবা তৌবিগদবনি। মতম অসিদা ওম্বমথৈ ঈশিং নত্তুনা ক'রমত্তা পিজরে ইদবনি। ঈশিং লুম্বু শাবনা শেংনা ইরুজখোকপিবদা করিমত্তা দেয় লৈতে।

তীল—তীলগী মশক অমসুং মথল য়ামই। ষ্ট্যাচরপেথশিংগী মতত্তি তীলশিং অহুগী মশক মুন্না মরম খিরুবগী মহুত্তা অনাবগী হৌরকফম মুথৎলগা, জিবনী শক্তি ময়াই চাংদনবা য়েংবনা অকবা লায়েংনি। অহুমকপু মশক চাওরাক্লা থংননবা মথাদা মরম খরা ইঙ্গ'রি—তীল ময়াম অহুগী মন্নুংদা, থ্রেডৱারম (Thread worm) রাউণ্ডৱারম (Round worm) অমসুং তেপৱারম মথল অহুম অসিনা অখোইবনি। থ্রেড ৱারমদি অমাংবা খোংদা লৈগল্লি মশকনা লংভৎকুমনা

ইখি মথাইমুক শাংই। অতুগা তেপরারম অমসুং রাউও রারমদি শাংই! মথোইদি থিবোং খিরিন্দা লৈগল্লি। রাউও রারমদি মাংখোকপা অয়ামবা মতমদা য়াওগল্লি। টেপ রারমদি মপান্দা লোইনা খোরকতে। খোকলবসু মতং মতং ওইনা মাংবদ য়াওরকই। মশক্তি কিতা মাল্লি।

তীলনা হকচাং মমুংদা চংখিবদি অচাপোক্পা মরু ওইনা অথুম অহাও, কবোক হৈবোক চাবনদা য়াওখি। শেংদবা ঈশিং থকপদসু য়াওখি। অঙাংগী শৌচ থোংদা, নাতোল নাকচিদা মরেং মরেং চৎতুনা মকোক হাইবা, ময়া চিকপা অমসুং তুমলিতৈদা খংপেক খংনা কপলকতুনা তুম্বা কায়বা মথী চিকেং চিকেং ফায়বা, ময়ুং মচু ঙৌনা হানবা, তিনচাক ফায়বনচিংবা অসনা লায়না অসিগী মরুওইবা লায়ওংনি।

লায়য়েং—তীলগী লৈকম খিরিন্দা ওইবা মরমনা তীলশিং আস মপান্দা খোরকুবা অমদি মখোয়না কোক্লিবা মরুমশিং অদু মপান্দা খোরকতুনা অমুক মচা ওনদনবা ঈশিং লুমবু শাবা পরামুক্তা থুম থরা য়ানশিল্লগা এনেমা নত্রগা পিচকারি কাপশিন্দুনা খিরন শেংদোকদবনি। তীলনা নারি-তৈদা কমলা মহি নত্রগা কিহোম মহি অমসুং অরাথবী অমুনবগী মহি শিথকপা য়াম্না কায়ে। অতৈ লাইহৌনচিংবা লাইয়েংবশুম লৈপাক থোম্বা ঈশিংনা লাইহৌ হুস্তনবা তৌগদবনি।

(১) হিদাক ওইনা শিজিন্নবদা—কফোই মরা ছটাক অমরোম ঈশিং পৌরামুক্তা মুন্না ফুংলগা আউলমুক্তা পুং ৪/৪ কান্নবা অহুমলক পিথকপনা তেপ রারমগী লায়না ফংলি। (Home & Village Doctor)

(২) কিহোম মনা শুবগী মহি চামচ অমা খোইহি থরগা য়াম্নদুনা পুং ৬৬ কান্নবা ৩ লক পিথকপনা তীলগী লায়না পুম্নমক কৈ।

(৩) হৈনৌ মকু তোলা মখাই অমা ঈশিং সের ২ দা মুন্না ফুংলগা পৌরামখাইমুক্তা ভাইরবা মতমদা অমুক্তা তোলা অমমম ৩ লক পিথকপা কৈ। (আহার)

(৪) য়ুবী মহিদা খোইহি থরা য়ান্দুন, পিথকসনু তীলগী লায়না অয়াম্বা কোকই।

লোক—অঙাংগী লায়ন পুম্নমক্তগী লোকনা লায়য়েংবা ইলায় লাই হায়বা য়াই। নাতোল ফুনা মশা শাগৎপা মখোং হাম্বা য়াদবা, নপ তিল চোবনচিংবগা লোয়নৈ। লায়য়েং ওন্নখিদুনা হিদাক লাংথক পংতৌ তৌশিনবদগী মহৌশা লাই-রেম্বীনা লোক্তী মশক ওইনা মপান্দা পুথে রক্কে হোৎনস্নিবা অদুদা থিংলুরবদি ছুপিং কপ অমসুং ব্রোঙ্কাইটিস নিউমোনিয়া-নচিংবা থবোম্বাগী অরুবা লায়না ওন্নকই।

লায়য়েং—লায়না অতৈগুম্না মাংবা য়ৈথংতনবা হোৎন-গদবনি। ভুখোং ফুন্দনবা ঈশিং লুমবু শাবদা থুম থর য়াল্লগা

ইরুঙথোকপিগদবনি। চম্পু। মহি—খোইহি ঈশিং অশাবগা পিথক্কদবনি।

(১) হিদক ওইনা শিজিন্নবদা তুলসী মনা শুবগী মহি চামচ অমতংগা খোইহিগা নোংমদা পুং ৬। ৬ কান্নবা ৩ লক পিথকপা হৈক।

(২) চিঙ্গাক্ত।— চিনি অমস্থং চনাংগী শরুক য়ান্না ত.থনা পিঙ্গগদবনি। ওস্বমথৈ নারিকৈদাদ করিমতা পিজ-রোইদবনি।

(৩) যষ্টিমধু মকুপ ৵০ গী মরুমগা খোইহি চামচ অমতংগা ঈশিং অশাবা খরগা পিথকপস্থ কান্নে।

(৪) পানা মনা শুবগী মহি চামচ অমা শিং মহি চামচ অমগা খোইহি খরগা য়ান্নহুনা পিথক্লগা থবাক্তা লোক লৈবা মপান্দা খোরকই।

(৫) থবাক্তা লোক য়ান্না চেল্লবদি মথবাক্তা ঈশিং অশাবনা হিগা য়ৈবিরগা ফি অমোনবা অমা ঈশিং অইংবদা লুপলগা থবাক্তা য়েংশিল্লগা মথক্তা শামতু অমনা অমুক্তা য়েংশন্দুনা ওমহুনা থম্বা য়ান্না কান্নে। মসি Chest pack কৌই। হুপিং কফ, অমস্থং ইনফ্লুয়েঞ্জা ওইরবস্থ লোককী লায়য়েং অসি চপ মান্ননা তৌবিবদা কান্নবা ফংগনি। হুপিং কফতা চনম মহি ড্রোপ ২০ দংগা ঈশিং অশাবগা শিজিন্নবা কান্নে।

খোম থকলিবা অঙাংনা নারিঙৈদা মমাগী চেংকশিনগদবা।

খোম থক্লিবা অঙাং অমনা নারক্লবদি অঙাংগী লায়য়েংবগা লোয়ন লোয়ননা মমাগীসু লায়য়েংগদবনি। মমাগী খোমদা অশেংবা চিঞ্চাক্কী মরু ওইবা মচাক কান্নগদবা মথৈ থন্দুনা য়াওহনগদবনি। করিগুম্বা মমানা মশা কত্তুবা অমম্ভং লোনগনবা লায়না লাইহৌনচিংবা নারক্লবদি মতম থরদংদি মমাগী খোম পিথকপা তোকলগা অতোপ্পা মশা কবী মুপী অমগী খোম পিথকত্তুনা নত্রগা অশেংবা হামেং নত্রগা শলগী মখোম পিথক্কদবনি মচানা কন্না নারিঙৈ মতমদ' করিগুম্বা মমাগী খোমসু খিংবা হমদত্তুনা পিথকপা তারবদি—মমানা মথাদা তাক'লবা নিয়ম অসিগী মতুংইন্না চত্তুনা লেপ্লবদি মমাগী খোম অহু হু কাদবা অশেংবা খোম ওনহনবা ঙমগনি।

১। সুমিং ও নি অয়ুক মুংথিল সু দাংঙাইরম — হৈ মহি—হায়বদি চম্প্রা মহি. কিহোম, কমলা কিসমিসন'চংবা থকলগা শঙোম নত্রগা মঠা (মাখন শুমদোকথগা লেমহৌবা মহী শঙোম ছানা মহি পরা অমা থকপা (অচুক চিকিৎসা পৃঃ ২৯২) কৈদৌঙৈদসু অমাংবা থক য়ৈথত্তুনবা হোৎনগদবনি। মাংবা য়াত্রগা ঈশিং লুম্বু শাবা সের অমরোমদা চম্প্রা মহি নত্রগা খোইহি আউন্সমুক য়ানত্তুনা এনেমা তোখোকদবনি।

(২) সুমিং ৩ নিগী তুংদা হাপ্পা ১ গীদমক্তা অয়ুক হৈ মহি শঙোম নত্রগা মঠা, মুংথিলনা আতাগী তল নত্রগা

চাক মনা-মশীংগী এন্সাং, সুংদাংনা হন্নাই মুগ মসন্নী থোংবা পিজগদবনি।

(৩) মথক্কী মতম অসি লেনখ্রবদি মতুংদা অয়ুক্তা হৈ মহি খরা থক্লগা তুংদা মুমিৎ য়ুংদ্রিতৈ মমাংদা চাক নক্লগা তল মনামশী'গী এন্সাং অমস্তুং কিসমিস খরা পিজরবদি মমাগী খোমনা মচাদা থে'ইদোকপা পুদোংখিবা পিরোই হায়না চিংনদবা য়ারে। কৈদৌঙৈদস্ক্ত অপুম-অশা, ঙারি ঙাতাই, ঙা ইরোনবা উতি, শোইবুমদি পুমথা থাদোক্কদবনি।

লমচৎ শেম্বা।

অঙাংগী পুক্নিংদি য়াম্না হার ফরবা লৌকমগী মশক্নি। খংখিবা, উখিবা পুম্নমক থমোয়দা য়াম্না ময়েক লানা লৈহৌই। মরম অদুনা মমা মপানা য়াম্না চ্যেকশিনবগা লোয়ননা ফজবা লমচৎ তম্বীহৌগদবা ওই। ঙাংবা শকপা, হ্নাহৈ হ্নতা পুম্নমক মমা মপাদগী তম্মি। হ্নাহৈ মতেক ঙাংবা হৈরকপদা ময়েক শেংনা ঙাংবা তম্বীগদবনি। মিনম্বা শোরিবা ন্না হেক ঙাং-লকপদা কিহন্দুনা ঙাংদনবা হোৎনগদবনি। শেল থুমগী অপাম্বা অচোই অপা চাগনবা থক তম্বীহোইদবনি। অঙাংদা কৈদৌঙৈদস্ক্ত অকি অকিবা ন্নারি লিক্তনা কপ্পা থেম্নোইদবনি। ফত্তবা পোত্তা পামদুনা কপলবদি অত্নম কপত্নুনা লৈহনবা

ফৈ। ফুবা মতমদা মনংগন্দা অমসুং মকোক্তা কৈদৌঙৈদসু ফুরোইদবনি। ফুবা তারবসু অমোনবা মথুনগী শরুক্তা ফুত্তুনা রারকদবনি। অঙাংবু কৈদৌঙৈদসু থংননবা লংনরোইদবনি। পুনশিগী থৌনা, ধর্ম্ম চেনবা, লমচৎ ফজব—ম'রল লৈবা অঙাং ওইরিঙৈদা পুমশেম শেম্বা য়াই। রারি লিবা মতম্দা অফ অকবা রারি লিবিগদবনি। শান্নপোৎ অসিমা অঙাংগী য়াম্না লুরবা পোৎ অমনি। কোইচৎ চৎত্তুনা পোৎচৈ পাইত্তুনা শান্নরকপা মতমদা লাইরিক মযেক অ, আ নচিংবা পারা পারগা শান্নহনবা কানৈ। মখোইনা থংনিংবা পোৎ হংলকপদা য়াম্না মরিক চুম্না তাকপিরব'দ মতম কুইনা মখোইগী থম্মোইদা চুত্তুনা লৈহৌই। "লাই খুৎশাংবী" "তপ্তা লাকয়ে" হাইবনচি'বা অকিবা রাশিং, থৌনা ফহল্লিংবা অঙাংদা থক তাহল্লোইদবনি। মরমদি মমা মপাগী মহুৎশিন্দুনা সংসারগী ভার পুম্নমক মকোক্তা থোংগৎত্তুনা থমগদৌবনি। মরম অত্তুনা য়াম্না চেয়ক-শিনবগা লোয়ননা অঙাং শেমগৎকদবনি। স্কুলগী ওঝা ১০০ গা মমা অমগা মান্নবা নত্তে। মমানা অহানবা অমদি গুরুনি। জগৎ অসিদা পোকখিবা অচৌবা মহাপুরুষশিং অসি মমানা অয়াম্বা শেমখিবা ঙাক্তনি হায়নিংই। চৎপা হৈরকপা মতমদা ফিরোল, কোট, থোংগ্রাও, থোংউপ অমসুং লিক কোল য়াম্না থোমজিনবিত্তুনা অঙাংদা রাইচিলহনবা কান্নদে। তুখোংদা মুংশিং মুংশা নিংখিনা লাংহল্লগা হকচাং মম্নুংদা লৈবা ইন্দ্রিশিং অত্থ মথৌ নিংথিনা পাংথোকত্তুনা মশা ফহল্লি। তুখোং

য়ুননবা ক্লুম্বিং য়াম্না লিংশিন'বরগা থবোম্থী থমোয়নচিংবা মন্নুংগী হকচাং কায়াৎশিং অত্থ মথৌ নিংখিনা পাংথোকপা ঙমলোই। ফজনবগীদমক্তা থোংউপ উপশনবিবা করিমক্তা কান্নদে। অঙাংনা তিংখং মরক্তা চৎলূগদবা লৈতে। অনৌবা মথোংদা থোংউপ উপশিনবিদুনা মথোং মথুৎ ইফা ফাজিল্লবদি ঈগী ঈচেলদা অকায়বা অমা লাকই। মফি মরোল শেৎপিবা তারবস্থু য়াম্না কোম-তক্তা মশা রাইশংনবা অয়াম্বা মতমদা থম্বীগদবা ওই। আন্দার ওয়ারদা নত্রগা কিশিনা মথ্বাংদা ফাজনবা অসিসু কান্নদে। ঈগী ঈচেলদা অকায়বা অমা লাকই। মরম থুদিংমক্তা মচাবু প্রেমনা মুংশিগদবনি। লাইফদিবিগুম ফজননবা পংশেং পেৎচনবিদুনা লেনগদবা নত্তে।

অঙাং লৌবা।

মুংশিরবনি হায়দুনা অঙাং লৌরগা "তিং তিং চাওরো মুমিৎনা কারিঙৈদা কাহৌরো" হায়দুনা শেগ্রাক্তা থুৎচেপ ২ না অমুক হুন অমুক ওকতূনা শান্নবা অসি অঙাংদা মশা য়াম্না শোকই। পাইশিল্লিবা অমসুং ওক্লিবা মকম অদুদা অঙাংগী থবোমবী (লংস) লৈফমনি। মদুদা শোক্লবদি অরুবা হকচাং কায়াৎ অমা ওইবা মরমনা লোক্তী লাঈনা অমদি শোরগী লায়না ফত্তবা ওনগল্লি। পোবদা মশাদা ঙৌবোংগুম্বা অথাবা ফিনা কন্না লাকশিন্দুনা পোবদি অঙাংগী মশাদা নত্তনা পোরিবা

মীগী কাওবা শোকই। অঙাং পোবা হায়বসি মণিপুরদা অমস্তুং মণিপুরীশিংগী মরক্তা উবা নত্তনা বীজাতিশিংদদি পোবা কয়া পংনা উদে। অঙাংগী মথবাক অদুনা পোরিবা মীগী মনঙ্গল অদুদা নপশিন্দুনা হকচাংদগী ফত্তবা থোরকপা মনিল অমস্তুং হুমাং মনিল ইতৎ তত্তনা নমহনবদুনা মশা ফৎহন্দে। মরম অসিনা ওস্বমথৈ পোরোইদবনি। পোবগী মহুত্তা মুংঙাইগদব। ফিবম য়েংদুনা পমগদবনি। করি করিগুম্বা মতমদা থোওইদবা মমা মপানা অঙাং লোথৎপা মতমদা মখুৎ নামতা থংপাই পাইথৎতুনা চিংথৎপা উজে। মদুস্তু অঙাংগী মশা শোকপা য়াবা খুদোংথিবা অমনি। খুৎ অনিনা মপাম্বোম মরু অনিদা মশাদা অনাবা পিদনা তপনা পাইদুনা লোথৎপিগদবনি। বৈদো-ওৈদস্তু রাংনা থাঙৎপিদুনা অকি অথং নংহল্লোইদবনি। থংবা অমস্তুং কিবদা থমোয় (Heart) অসিগী থবক খংলেপ লেপথিবা য়াই। মরম অদুনা কোক্তা হেক থাঙৎতুনা শান্নবা অমস্তুং পমলগা উরু উরু লৈবনচিংবা অঙাং মরোশিং অদু অঙাংগী মাংনবগী মশকনি। মরম খুদিংমক্তা হকচাংগী ফিদুপ অমস্তুং কায়াৎ শোক্তনবা য়েংশনবনা মমা মপাগী মরু ওইরা থবক্নি।

লোইরবা।

ওবা

(Vomitting)

ওবা হাইবসি মহৌশা লাইরেম্বীগী পুন্সি য়োক্লবা শাক্কেন অমনি। হকচাংদা লৈফম থোক্লবা, অহেনবা মচাক মথৈ ওরকই। অয়াম্বা খোম থকস্লিবা অঙাংনা য়াম্না তোয়না ওগন্নি। চাবা তুমত্রবা অমসুং হেন্না চাশনবা অঙাংনা তোয়না ওই। ওবা কনবা মমা মপানা লৈরাইদা শোয়না কান্নী। মহুগী মহক্তা অশাবা লুম্বু শাবা ঈশিং তানজা য়েংহুনা পিথক্কদবনি। মহুনা ওবদা চাকথাওগী অমোংপা তেংথোকই। য়াম্না হংবা নত্রগা য়াম্না শাবা ঈশিং পিংত্রগা ওবা থিংহৈ হায়বসি কাও-রোইদবনি অঙাংনা ওরকপদা ঈশিং ঙাক্তা ওরকলবা অতৈ মচাক য়াওদ্রবদি ওবা লেপনবা হোৎনবা য়ারে। ওবা হেক লোইবগা কপ্পা থেমনবা অমসুং হন্নাওনবা খোম কৈদৌঙৈদসু পিথকলোইদবনি। মবুক মশা পাইহুনা মশা শাগৎপরা হায়বদু য়েংবিগনি। শারমলবদি অয়িংবা ঈশিংদা লুপথোকপা অরুবা ফীনা পুংক্তা থোম্বীহুনা হংনবা হোৎনগদবনি। মবুক য়াম্না হংমল্লবদি মনঙন্দা অশাবা ঈশিংদা লুপথোকলগা শুমদোকপা ফীনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওয়া ওয়া মিনিট ১৮ লোম হিগা য়ৈবিগনি। কনা কনাগুম্বা অঙাংনা মবুক্তা করিমত্তা কৈত্রবসু চাবগা ওবা হেক হেক য়াওই। মথোই অদুদি পিজ পিথকপা মতমদা য়াম্না কপকল্লি।

মহৌশানা মুমিৎ নিনিদগী মুমিৎ ১০ নি শুবা ফাওবদি অঙাংশি কয়া চানিং থকনিংদে। মতম থরা নৈরগা করবসু অমুক হন্না ওগল্লি। মদুবু সাইক্লিক ভোমিটীং (Cylic vomiting) কৌই। মদু পুক্কী লাইনা অমনি হায়না লৌয়োইদবন। ওগনবা অঙাংদা চম্প্রা মহি ঈশিং খোইহি নত্রগা কমলা মহী নত্রগা শঙ্গোম ছানা মহী খোইহি পিথকপা কাননৈ। করিগুম্বা অওবা অহুনা অশিনবা মনম নমলবদি ছনা মহি পিথকলোইদবনি। ওবদা অশিনবা মনম নমবা ওয়রবদি থবী মহি চামচত্তা হাপ্তুনা পিথকপা য়াম্না কান্নৈ। চামচত্তা কমলা মহি, ঈশিং, চম্প্রা মহি খোইহি য়ানদুনা পিথকপা কন্নৈ। পুম্নমক্কগী খোইহি অশেংবা ঈশিং অয়িংবগা পিথকপনা থাইদগী কান্নৈ।

উনশাগী লাইনা

উনশাগী লাইনা অয়াপ্পদি হকচাং মোৎপদগী পোকই। অমোৎপা মহিক মনাই য়াওবা ঈশিং ওন্থমথৈ শিজিন্নরোইদবনি। অপাং অপোম মুগ্রীদি মহিক্তগী পোকপনা নম্মী। মরম অদুনা নিম মনা ফুৎপগী মহী নত্রগা কারবোলিক সাবন শিজিন্নবা কান্নগনি। অঙাংনা য়ান্না অপাং অনোম ত্তোরগা ডাক্তর মাইবগী রা তাদনা মদু কনবা হৌদাক অমসুং মলম শিজিন্নরোইদবনি। মদুগী মতুংডা নিম মনা নত্রগা নোংমাংথা মনা ফুৎপগী মহিনা চামথোকপগা নৈশৌ নৈপাক্কী নৈথোম নৈবিবা

য়াম্না কাৎন্নে। নিম মনা ফুংগগী মহৈনা অমাং খোংদা এনেমা নত্রগা ডুস ইতত্তুনা তৌবিরবদি অপাৎপা থুনা কংশল্লি।

অপোম্বা নত্রগা য়াইরোং—ঈশিং অশাবনা মিনিট ৫ অয়িংবনা মিনিট অমা ওম্না ওন্না মিনিট ৬ হীগা হৈবিরগা লৈশোগী লৈপাক্কী লৈখোমনা মলম ওইনা কংলা তৈরা নোংমদা ৩।৪ য়ক তৌরবদি য়াম্ন থুনা পোকথাই। মতম অমত্তদা য়াইরোং য়াম্না থুংলবদি পুক্কা লৈখোমগী তল শাবিরগা ইঞ্চি ট্টু থানা পুক্কা নোংমদা মিনিট ৪৫ রোম ফুমিৎ নিনি হুমনি খোম্বীবা য়াম্ন' কাৎন্নে।

মিৎকী চোক্শিনগদবা

অঙাং ইরুজবিবা মতমদা মকোক্কা সাবন নোইবিগদবা লৈরবদি থাদোকপা মতমদা মচুম মমিত্তা চংদনবা ওম্বমথৈ যতন তৌগনি। মহৌশানা সাবন্দা কাষ্টিক সোডানচিংবা য়াওবা মরম্না মিত্তা চংলগা থুপই। থুপ্পদা নত্তনা মিৎকী অমাংবা অমম্থু ওইবা য়াই। অমোৎপা ঈশিং অমদি ইরুজবগী মচু মনা কদোৎওৈদম্থু মমাই তাবিরোইদবনি। অহানবদা অন্নাবা অশেংবা ঈশিংনা মমিৎ হাম্না লশিং নত্রগা অমোনবা ফীনা মমিৎ চামথোকপিরগা কোম্না ইরুজবিগদবনি। অয়িংবা অমদি অশেংবা ঈশিংদি মিৎকী অকবা হীদাকনি। মিৎ ওাংহুনা নাবা অমনি মিৎথৌনচিংবা মিৎকী অয়াম্বা লাইনাদা অশেংবা ঈশিং লশিংদা

হাপ্তুনা খোমলগন্থু য়াম্না থুনা কৈ। ডাক্তরশিংনা তাক
মতুংইন্না শিজিন্নবা য়াবা হীদাক নত্তনা মিৎকুপ্পা য়াম্না থোং
অমসুং মেংবা ইপ্রিদা হীদাক লাংথক তৌরোইদবনি। অশেং
থম্বালগী খোইহিদি অঙাংগী মিৎনাবগী অকবা হীদাকনিং
মিৎশাং তোয়না তোয়না কায়গা মিৎ মতুংদা নাতুনা য়া
কপলবদি অশেংবা অরূব। ঈশিংনা তোয়না চামথোকপিশঙ্গ
অমসুং মিৎকীদমক্তা মত্তিক চাবা হীদাক তৌগদবনি।
গুম্বা হীদাক লাংথক তৌবদা জুগোৎ চাত্রগা চুম্বগী ঈ
অয়িংবা থোম্বগদবনি। য়াম্না কুইনা নাবা অমসুং মিং
মতম চুপ্পদা ইচোৎ চোৎপা পী য়াম্না ভারবদি অথং অ
ডাক্তরশিংবু য়াম্না মুম্না য়েংহনগদবনি।

নাকোংগী চেকশিনগদবা

নাকোং নাতোন মিৎ অসিদি মহোশানা অমোৎ অক
থোরকই, নিংথিনা ঈশিং অশাবদা জুপ্পা অমোনবা কীনা তোয়
তোয়না শেংদোকপিগদবনি। লোক য়াম্না থুগনবা অমদি থ
ওগনবা অঙাংদি মনাকোং মতুং মুন্না মুম্না তোয়না য়েংগদবনি
নাকোংগী লাইনা অমত্তুং তেরকপদা য়াম্না চেকশনহৌগদবনি
নাকোংদগী মহী মনাই ওয়কলবদি য়াম্না থুনা ফগৎব
তৌগদবনি। অঙাংদা কৈদৌউৈদম্মু কুইনাইনগুম্বা অকন
হীদাক থাব হৌনদে। অয়াম্বদা মনা পংগল্লি।

খোমনৌবীনা খংগদবা

খোমনৌবী মুপী অমনা থক কাওরোইদবা রাকম অমদি অঙাংগী মরূ ওইবা চৌঙ্গাক্তি মশাদগী থোকলিবা খোমলাং অমূত অসিনি। খোম অমসুং হকচাংগী ঈ অনি অসি মচুদনি খেৎনরিবদি। মরূ ওইবা মচাক মথৌদি অমগুনি। মরম অদুনা হকচাংগী ঈ শেংনবা অমসুং ঈ শাগৎপদা চংগদবা অকবা চৌঙ্গাক কয়া চাগদবনি। অমোৎপা কুরিৎ নত্রগা ... ান শেৎচন্দুনা খোমভিন্দা মোৎহল্লোইদবনি। ঈশিং ...শাবা, হকচাং সাবননা নিংথিনা নোইদুনা চামথোকদবনি। থাম কা হেন্না থোকপা নত্রগা খোমজিননচিংবা নারগা ব্রেষ্ট ..(Breast pump) শিজিন্নবা তমগদবনি। খোমজিন্দগী খোম চিংথোকপা অমসুং নিংথিনা চামথোক খোৎতোকপা হৈনবা তমগদবনি। খোম থোক্তবী মুপী অমনা শঙোম, কিশমিশ, বাদাম, লৈপাক হরাই, পালং শাক, মনামশিংগী এনশাং মরাং কাইনা চাগদবনি। অঙাং খোম পিথকত্রিঙৈগী মমাংদা ঈশিং অকবা গ্লাস অমা থকদবনি। অদুগা খোমনৌবী অমনা য়াম্না নিংথিনা পোথাবা তমগদবনি। থবক ইনথাং য়াম্না নোমলবদি খোম লিকান। গর্ভ পুরিঙৈদা মমাগী কেলসিয়ম (শুমুগী শরুক), আইরন (য়োংকী শরুক) য়াম্না চাদিং তৌথি মরম অদুনা মশাদা করি রাৎপগে হাইবদু থিরগা অরাৎপা মচাক অদু য়াওবা অকবা চৌঙ্গাক চাগদবনি। মরূওইনা খোংহাম্বা য়ৈথৎকনবা মুপী অমগী খোমদি মহোশানা শেংগনদে। মরম অদুনা খোং শেংনা হামদোক্লবা হৈ মহী, খোইহি ঈশিং অশাবগা থক্তুনা থিরিনগী অমোৎপা শেংদোক্লবা লাক্লগদবনি।

[illegible]

১। [illegible]

২। [illegible]

৩। [illegible]

৪। [illegible]

৫। [illegible]

৬। [illegible]

৭। [illegible]

৮। [illegible]

৯। [illegible]

১০। [illegible]

১১। [illegible]

১২। [illegible]

[illegible]